Was macht uns unzufrieden

Übertriebener Perfektionismus

Perfektion ist nahezu unerreichbar und setzt uns unter Druck.

Häufige Vergleiche

Wer vergleicht wird unzufrieden, jeder hat Stärken und Schwächen.

Falsche Grundeinstellung

Negative Einstellung, sich nur mit negativen Dingen umgeben.

geringer Selbstwert

Den Wert der eigenen Persönlichkeit nicht erkennen

Falsche Ziele

nicht den Zielen anderer Folgen, eigene Ziele finden

keine Dankbarkeit

nicht alles für selbstverständlich halten

Was macht uns zufrieden

Zufriedenheit finden wir immer dann, wenn unsere inneren Bedürfnisse gestillt sind,

das kann berufliche und finanzielle Sicherheit sein

Selbstverwirklichung durch Hobbys eigene Interessen und Leidenschaften

Familienleben und ein Umfeld von Freunde sein

Was kann ich tun, um das zu unterstützen

Memorieren Sie schöne Augenblicke

besser Sie denken an schöne Augenblicke statt an Missgeschicke

Denken Sie Optimistisch

Lernen Sie Dinge häufiger positiv zu sehen, sich auf Lösungen zu konzentrieren, statt auf Probleme fokussieren

Seien Sie Kreativ

Kreativität macht nachweislich glücklich

Umgeben Sie sich mit Familie und Freunden

durch die enge Beziehung, schöpfen wir Kraft, fühlen uns wohl und werden zufriedener

Positive Grundstimmung

Wir selbst Entscheiden und setzen die Messlatte, wann wir zufrieden sind